



Akademia Bliżej
Natalia Kurzawa



Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniach- konstruktywne pomaganie w zmianie.

Numer usługi 2024/02/29/11147/2085909

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 96 h

📅 06.07.2024 do 31.10.2024

11 000,00 PLN brutto

11 000,00 PLN netto

114,58 PLN brutto/h

114,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla osób , które na co dzień pracują z drugim człowiekiem, w takich obszarach jak: • coaching • mediacje • psychoterapia,interwencja kryzysowa • pomoc psychologiczna • nauczyciele • pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej • kuratorzy sądowy i społeczni • trenerzy. Szkolenie adresowane jest także do absolwentów lub studentów kierunków związanych z pomaganiem ludziom, takich jak: psychologia, pedagogika, resocjalizacja, socjologia, praca socjalna ,mediacje, coaching. Usługa adresowana również dla Uczestników projektu Kierunek Kariera Zawodowa oraz Łap sllla
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	17
Data zakończenia rekrutacji	05-07-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	96

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia terapii w modelu skoncentrowanym na poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach problemowych oraz rozwijaniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie. Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się pozwoli na prowadzenie sesji terapeutycznych w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian	charakteryzuje poszczególne etapy wprowadzania zmian	Test teoretyczny
Tworzenie kontekstu spotkania	Opisuje przykładową rozmowę poza problemem celem zbudowania sympatii i oraz poznania talentów, nadziei, wartości, dążeń, zainteresowań klienta, tworzenie kontekstu szacunku i bezpieczeństwa, docenienie decyzji o przyjściu na spotkanie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki komunikacji interpersonalnej	stosuje techniki komunikacji interpersonalnej: odzwierciedlanie, potwierdzanie, parafrazowanie, podsumowanie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Formowanie celu pracy	określa typ relacji pomocowej, zadaje pytania o problem, który klienta sprowadził, zadaje pytania o oczekiwania od terapii, zadaje pytania co klient chce uzyskać w czasie terapii, zadaje pytania sprawdzające 'po co „klient chce zmiany”, zadaje pytania ukierunkowane na potrzeby klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
charakteryzuje kluczowe techniki podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach takie jak komplementowanie,	poprzez pytania wydobywa, wzmacnia i rozszerza we współpracy z klientem tych aspektów jego życia i jego osoby, które mogą być użyteczne w osiągnięciu celu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzenie obrazu preferowanej przyszłości czyli rzeczywistości po osiągnięciu celu (świat bez problemu)	zadaje pytanie o cud (różne modyfikacje), pytania o wygląd rzeczywistości klienta w sytuacji ,gdy problem który go sprowadził został rozwiązany, pytania o zmiany jakie wywołała osiągnięcie celu na otoczeniu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
określa najbliższe kroki w celu osiągnięcia celu	zadaje pytania w celu tworzenia obrazu małej zmiany określonej w kategoriach konkretnych zachowań, najbliższych działań klienta, zadaje zadania do wykonania poza gabinetem tworzy obrazu małej zmiany u klienta, określenie w kategoriach konkretnych zachowań najbliższych działań klienta, zadaje zadania do wykonania poza gabinetem	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Informacja zwrotna po zakończeniu	przekazuje informacje zwrotną, która zawiera uporządkowane podsumowanie uzyskanych od klienta informacji o tym jak rozumiemy to z czym przyszedł i co potrzebuje, komplementuje informacje o zarejestrowanych zasobach klienta)związane z potrzebami dla dalszego postępu zasobami klienta, uzasadniając oraz przedstawia sugestie i pomysły w postaci zadania do realizacji, ustala wspólnie ciąg dalszy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera budowanie przekonań zdrowych u klienta	Stosuje 5 zasad zdrowego myślenia	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak-dokument jest rozpoznawalny

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja VCC
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja VCC
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

- Terapie krótkoterminowa
- Założenia i źródła Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (Solution Focused Therapy)
- Historia TSR, definicja, powstanie, związku TSR z innymi teoriami
- Teoria TSR
- Praca TSR-techniki TSR
- Umiejętności i kompetencje -postawa "niewiedzy"
- Tworzenie kontekstu spotkania
- Formowanie celu pracy terapeutycznej
- Rozmowy poza problemem
- Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta
- Technika EARS
- Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu
- Poszukiwanie w przeszłości i teraźniejszości klienta elementów "świata bez problemu"
- Praca w oparciu o wyjątki, Skalowanie
- Określanie najbliższych kroków w kierunku osiągnięcia celu
- Monitorowanie wprowadzanych zmian
- Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami-elementy NVC
- Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji
- Sesja – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach
- Psychologia zmiany-Transteoretyczny Model Zmiany w TSR
- Praca z parą w konflikcie
- Mentoring i superwizja umiejętności
- Wykorzystanie TSR w obszarze zdrowia psychicznego
- Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowania
- Zdrowe spojrzenie na emocje
- Co to jest zdrowe myślenie
- Zdrowa semantyka
- ABC lepszego samopoczucia
- Praca z emocjami
- Techniki terapeutycznej samopomocy
- Zastosowanie Racjonalnej Samoanalizy RSA
- Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna
- Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków
- Dysonans poznawczo-emocjonalny
- Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente)
- Radzenie sobie ze stresem
- Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia
- Egzamin VCC

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Terapie krótkoterminowa Założenia i źródła Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (Solution Focused Therapy) Historia TSR, definicja, powstanie, związki TSR z innymi teoriami Teoria TSR	Joanna Pijacka	06-07-2024	09:00	16:00	07:00
2 z 15 Praca TSR-techniki TSR Umiejętności i kompetencje - postawa "niewiedzy" Tworzenie kontekstu spotkania Formowanie celu pracy terapeutycznej	Joanna Pijacka	07-07-2024	09:00	16:00	07:00
3 z 15 Rozmowy poza problemem Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta Technika EARS Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu	Joanna Pijacka	20-07-2024	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Poszukiwanie w przeszłości i teraźniejszości klienta elementów "świata bez problemu" Praca w oparciu o wyjątki, Skalowanie Określanie najbliższych kroków w kierunku osiągnięcia celu	Joanna Pijacka	21-07-2024	09:00	16:00	07:00
5 z 15 Monitorowanie wprowadzanych zmian.Trening umiejętności	Joanna Pijacka	03-08-2024	09:00	16:00	07:00
6 z 15 Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami-elementy NVC Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji	Joanna Pijacka	04-08-2024	09:00	16:00	07:00
7 z 15 Sesja – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach Psychologia zmiany-Transteoretyczny Model Zmiany w TSR	Joanna Pijacka	07-09-2024	09:00	16:00	07:00
8 z 15 Praca z parą w konflikcie Mentoring i superwizja umiejętności	Joanna Pijacka	08-09-2024	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Wykorzystanie TSR w obszarze zdrowia psychicznego	Joanna Pijacka	28-09-2024	09:00	16:00	07:00
10 z 15 Trening prowadzenia sesji w obszarach budowania zdrowia psychicznego	Joanna Pijacka	29-09-2024	09:00	16:00	07:00
11 z 15 Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowania Zdrowe spojrzenie na emocje Co to jest zdrowe myślenie Zdrowa semantyka	dr Magdalena Zubiel	05-10-2024	09:00	16:00	07:00
12 z 15 ABC lepszego samopoczucia Praca z emocjami Techniki terapeutycznej samopomocy Zastosowanie Racjonalnej Samoanalizy RSA	dr Magdalena Zubiel	06-10-2024	09:00	15:00	06:00
13 z 15 Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków Dysonans poznawczo-emocjonalny Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente)	Weronika Kostęska	12-10-2024	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Radzenie sobie ze stresem Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia	Weronika Kostęska	13-10-2024	09:00	14:00	05:00
15 z 15 Egzamin VCC	-	26-10-2024	09:00	11:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	11 000,00 PLN
Koszt usługi netto	11 000,00 PLN
Koszt godziny brutto	114,58 PLN
Koszt godziny netto	114,58 PLN
W tym koszt walidacji brutto	400,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	400,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4

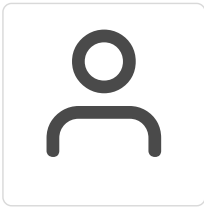


1 z 4

dr Magdalena Zubiel

Kognitywistka, ekspert w obszarze komunikacji i neuromarketingu, psycholog i trener biznesu, certyfikowany coach VCC i terapeuta w nurcie TSR i RTZ, wykładowczyni na kierunkach Psychologia, Psychologia w biznesie oraz Pedagogika. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych w obszarze

komunikacji interpersonalnej i grupowej, autorka programów szkoleniowych ukierunkowanych na usprawnienie pracy zespołów oraz kompetencji z szeroko pojętej komunikacji, współpracy w zespole i zarządzania zespołami. Zapalona orędowniczka psychologii pozytywnej, nowej pedagogiki i neuronauk.



2 z 4

Joanna Pijacka

Obszar specjalizacji:

Praca socjalna, pomoc społeczna, przygotowywanie ofert konkursowych w NGO, socjoterapia, mediacje rodzinne, praca z trudnym klientem, komunikacja interpersonalna, działania w obszarze podnoszenia kompetencji rodzicielskich, przemoc w rodzinie w każdym aspekcie, zadania, strategie i organizacja pracy zespołów interdyscyplinarnego i grup roboczych.

Doświadczenie zawodowe:

Pracownik w strukturach pomocy społecznej z 16 letnim doświadczeniem - głównie w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie w bezpośredniej pracy z klientem, realizacji procedury „Niebieskie Karty”, realizacji zadań Zespołu Interdyscyplinarnego.

Socjoterapeutka z 14 letnim doświadczeniem w prowadzeniu grup dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym.

Od roku 2013 do dnia dzisiejszego fundator i prezes Fundacji ReStart, gdzie realizuje zadania z zakresu pozyskiwania środków, rozliczania dotacji i organizacji pracy zatrudnionej kadry. W ramach działań Fundacji podejmowała zatrudnienie w charakterze m.in. streetworkera, socjoterapeuty, terapeuty w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, trenera, animatora, organizatora społeczności lokalnych.

Prowadziła wykłady na wyższej uczelni z zakresu socjoterapii.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług:

Prowadziła szkolenia w obszarach rozwiązywania metod skoncentrowanych na rozwiązaniach, konfliktów, przeciwdziałania przemocy, wspierania osób krzywdzonych, motywowania do zmiany, organizacji systemu wsparcia.



3 z 4

Anna Pietrzykowska

Anna Pietrzykowska

Terapeuta w nurtach krótkoterminowych, coach, trener

Wykształcenie:

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Psychologia zdrowia i jakości życia (Licencjat)

Psychologia kliniczna i osobowości (Jednolite magisterskie), Akademia Humanistyczno-

Ekonomiczna w Łodzi, Pedagogika, specjalność resocjalizacja z prewencją zagrożeń, społecznych (Licencjat)

Studium terapii dzieci i młodzieży

Kursy:

Terapia Skoncentrowana na rozwiązaniach

Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej - Kurs Interwencji Kryzysowej

Trener Komunikacji Interpersonalnej

kurs Coach I II stopnia-coaching, Instruktor Terapii uzależnień

TUS Trening umiejętności społecznych

Centrum rozwoju personalnego – „Terapia poznawczo-behawioralna”

Ośrodek Rozwoju Edukacji - „Zaburzenia psychiczne przejawiające się myślami samobójczymi i zachowaniami autodestrukcyjnymi u młodzieży szkolnej”, Centrum Szkoleń i Certyfikacji Akademia

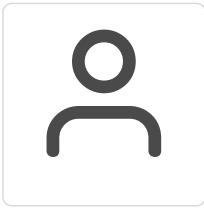
Bliżej – Akademia Profesjonalnego Mediatora APM mediacje sądowe i pozasądowe, mediacje rodzinne kurs Instruktor Terapii

Doświadczenie zawodowe:

Prowadzenie własnej praktyki terapeutyczno-rozwojowo-coachingowej

Doświadczenie trenerskie

Przeprowadzonych ponad 1500 h szkoleniowych z tematyki rozwoju osobistego i terapeutycznego, współpraca z Akademią Bliżej od 2018 roku w zakresie prowadzenia szkoleń skierowanych do terapeutów, coachów w obszarze konstruktywnego pomagania: (450 h)podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, coachingu.



4 z 4

Weronika Kostęska

Psycholog, Mentor, Trener

Doświadczenie zawodowe:

We współpracy z Akademią "Bliżej" Natalii Kurzawy projektuje, planuje, prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, kompetencji trenerskich i coachingowych w ramach:

- Akademii Profesjonalnego Trenera
- Akademii Trenera rozwoju osobistego
- Racjonalna Terapia Zachowania

Doświadczenie i specjalizacja trenerska:

przeciwdziałanie i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym, radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej; kompetencji miękkich i menadżerskich: komunikacja interpersonalna, zarządzanie zmianą, wsparcie.

Realizuje projekty szkoleniowe z tematyki m.in.: coaching zdrowia, stres i sytuacje trudne, sprzedaż, kompetencje trenera.

Nauczyciel akademicki Akademia WSB w ramach studiów podyplomowych Psychologia zdrowia i rozwoju, Mentoring i tutoring w organizacji i biznesie

Trener wewnętrzny: ING Bank Śląski w latach 2016-2019

Akredytacje:

- certyfikowany trener VCC
- coach VCC
- mentor VCC

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- materiał szkoleniowe
- ćwiczenia w pdf
- dostęp do testu psychologicznego PCT-A, DISC
- nagrania sesji

Informacje dodatkowe

Uczestnik zobowiązany jest do obecności w wymiarze 80 % zajęć.

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lun 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



Natalia Kurzawa

E-mail szkolenia.blizej@wp.pl

Telefon (+48) 530 697 250